

10MILA 2017 - ÖPPNA MOTIONSBANOR – Uppdaterad inbjudan

Öppna motionsbanor erbjuds fredag 28 april och lördag 29 april. Öppna motionsbanor har separat start och mål ca 600 m från 10MILA-arenan och går i ett eget terrängområde. Denna uppdatering innehåller endast det som specifikt rör Öppna banor. För övriga uppgifter se [här](#).

SAMLING/ARENA

10MILA 2017 avgörs öster om Göteborg med arenan på ängarna mellan Lexby och Kåhög i Partille. Vägvisning från E20. För närmare info, se [PM Trafik/Arena](#)

ANMÄLAN

Anmälan görs på arenan. Ingen föränmälan förutom klubbmälan enligt nedan.

KLUBBANMÄLAN

De klubbar som vill springa öppna banor utan tidtagning kan beställa kartor klubbvis via e-post: oppnabanor2017@10mila.se senast 20 april 2017. Ange antal kartor per bana. Minsta antal kartor att beställa är 5 stycken. De klubbar som har förbeställt kartor avhämtar dessa klubbvis vid anmälan för Öppna banor på Arenan. Svenska klubbar faktureras i efterhand, övriga betalar kontant. Dessa löpare ska inte registrera sig eller läsa av brickan efter målgång. Respektive klubb ansvarar för sina löpare.

AVGIFT

HD -16 betalar 70 kr, HD 17- betalar 120 kr.

Hyra av SI-pinne 50 kr. Kostnad för ej återlämnad pinne: 580 kr.

Löpare anslutna till svenska klubbar faktureras i efterhand. Övriga betalar kontant.

ÖPPETTIDER FÖR ANMÄLAN

Fredag kl 12.00-21.00

Lördag kl 09.00-17.30

STARTTIDER

Fredag kl 13.00–22.00, dag och natt.

Lördag kl 09.30–18.00.

STARTMETOD

Startstämpling.

STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent. SI-brickan får endast användas en gång per dag. SI-bricka som används vid någon av kavlarna kan också användas.

KONTROLLDEFINITIONER

Definitionerna är tryckta på kartan. Dessutom finns det lösa definitioner vid start.

MÅL/AVLÄSNING

Målstämpling. OBS! Avläsning efter målgång görs vid anmälan för Öppna banor på Arenan.

Avläsningen stänger 2 timmar efter sista starttid varje dag.

KARTA

Reviderad 2011 av Kartsam. Skala: 1:7 500 för ÖM7, 1:10 000 för övriga. Ekvidistans 5 m. Offsettryckt 2017, utom för ÖM7 och ÖM10 lördag som är digitalutskrivna.

TERRÄNGBESKRIVNING

Terrängtyp: Området består av omväxlande ren granskog och blandskog med inslag av rena ekbestånd. Skogsbestånden har varierande ålder. Ganska rikligt med stigar och drivningsvägar. Endast mindre inslag av sankmarker.

Kupering: Svag till starkt kuperad terräng med både detaljfattiga partier och mer detaljrika sluttningar.

Framkomlighet: Huvudsakligen god till mycket god framkomlighet, men det finns områden med tätare skog, klippterräng eller gallringsrester där framkomligheten är begränsad. I tävlingsområdets sydligaste del finns ett grönområde med delvis mycket begränsad framkomlighet.

BANOR

Banorna för alla klasser (utom ÖM1) har olika utformning på fredagen och lördagen, så man kan springa samma klass båda dagarna och ändå få olika banor.

Förutom de vanliga ÖM-banorna så finns ÖM10 där banan är gafflad, vilket till exempel ger möjlighet till träning med klungstart.

På fredagen har alla banor utom ÖM1 och ÖM3 nattreflexer så att de går att springa i mörker.

Banor	Banlängd fredag/lördag	Svårighetsgrad	Övrigt
ÖM1	2,5/2,5 km	Vit	Nybörjarbana
ÖM3	2,9/3,0 km	Gul	Lätt bana
ÖM5	3,8/3,7 km	Orange	Medelsvår bana
ÖM6	6,3/5,8 km	Röd	Medelsvår bana
ÖM7	3,1/3,2 km	Blå	Svår bana, kartskala 1:7500
ÖM8	5,4/5,2 km	Svart	Svår bana*
ÖM9	8,5/8,3 km	Svart	Svår bana*
ÖM10	8,2/7,8 km	Svart	Svår bana, gafflad*

* Lämplig som träningsbana för 10Mila

